

# Grieshabers Wohlfühl-Reisen GmbH „Sonne und Sinn“



## „Grieshabers- Wohlfühl- Fastenferien“ im Kneipp-Kurort Bad Wörishofen vom 2. – 11.2.2012

**Reisedauer:** 10 Tage, 9 Nächte

**Gruppengröße:** 25, mindestens 15 Personen

**Hotel:** Kneipp-Kurhotel Bayernwinkel \*\*\*\* im Kneipp-Kurort 86825 Bad Wörishofen

**Anreise:** Donnerstag, 2.2.2012, individuell mit der Bahn oder dem PKW nach Bad Wörishofen. Transfer vom Bahnhof individuell mit Taxi auf eigene Kosten. Beginn 17.30 Uhr

**Rückreise:** Samstag, 11.2.2012, nach dem Frühstück, ca. 9.00 Uhr. Individuelle Rückreise bzw. individueller Transfer mit dem Taxi zum Bahnhof auf eigene Kosten

**Referent:** Jürgen Grieshaber

**Reiseleitung:** Jürgen und Gitta Grieshaber

**Herzlich willkommen  
im Kneipp-Kurort  
Bad Wörishofen  
im Allgäu  
mit Jürgen und Gitta**



### **Fasten - ein Segen für Ihre Figur und Ihr Wohlbefinden**

Dieses Wohlfühl-Fasten-Angebot wendet sich an alle, die im Urlaub mehr für Körper, Geist und Seele tun möchten. Denn nur wenn diese im Einklang sind, können Sie als Mensch wirklich glücklich, gesund und zufrieden sein.



Besonders nach den weihnachtlichen Festtagen mit allzu reichlichen Genüssen empfiehlt sich unser Wohlfühl-Fasten. Als Urlaub für den strapazierten Magen und als Segen für die Figur. Wenn auch so mancher glaubt: „Mir wird schon ganz schwummerig, wenn ich nur eine Mahlzeit versäume, wie soll ich da fasten können?“ – so ist „fasten“ doch etwas ganz anderes als „hungern“. Was jeder bestätigt, der es schon einmal erlebt hat. Inzwischen fasten viele Fastenerfahrene regelmäßig ein bis zweimal mal im Jahr, denn:

**Fasten heilt wie eine  
„Operation ohne  
Messer“**

Der bekannteste deutsche Fastenarzt, Dr. med. Otto Buchinger, empfahl das Heilfasten nicht nur als wunderbare Möglichkeit zur Heilung selbst schwerster Krankheit, sondern auch als preiswerte und hochwirksame Vorbeugungsmaßnahme. Er empfahl das Fastenerlebnis besonders seinen ärztlichen Kollegen, damit diese dann aus eigener Erfahrung auf ihre Patienten einwirken und fachkundig begleiten können (hat Ihr Hausarzt schon einmal gefastet und dafür Verständnis?). Der bekannte Überlinger Fastenarzt und Buchautor Dr. med. H. Lützner konnte die Vorteile und in der Regel Ungefährlichkeit des Fastens sogar durch eine Fernseh-Fastenwoche mit Begleitbuch demonstrieren („Wie neugeboren durch Fasten“, Gräfe & Unzer Verlag).



**Gemeinsam fasten motiviert**  
Fasten können Sie natürlich auch zuhause oder mitten im Arbeitsleben. Am besten und einfachsten aber gelingt es in einer fröhlichen Gruppe. Die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten motiviert und das Pro-

Raiffeisenstr. 32 • 86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 – 333 196 • Fax 08247 - 395 938 • Mobil 0171 – 20 10 402

Grieshaber-Reisen@web.de • www.Grieshaber-Reisen.de

GmbH-Geschäftsführer: Jürgen Grieshaber • HRB 13722 • Steuer-Nr. 138 127 80489



gramm baut Sie auf. Der Abstand zum Alltag sowie dem heimatischen Brotkorb und Kühlschranks fördert die notwendige Regeneration. Alles Weitere können Sie dann gestrost Ihrer „inneren Steuerung“ überlassen.

### **Das erlebnisreiche Grieshaber-Wohlfühl- Fastenprogramm**

**Freuen Sie sich auf tief greifende Regeneration in Körper und Gemüt durch:**

**Morgendliche Meditations-, Atem- und Körperübungen im Seminarraum**



**Täglich ca. 1 bis 2-stündige Wanderungen** in der ebenen Voralpenlandschaft, mit Atemübungen, aufgeteilt in „Sport“ – und „Leichtwandler“.



**Anschauliche und aktuelle Vorträge** von Jürgen über das Wohlfühl-Fasten, gesunde Er-

nährung sowie körperliche, emotionale und mentale Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht am Nachmittag oder Abend

Ebenso ist natürlich ein **Vortrag über Pfarrer Kneipp** und seine Lehre sowie **Dias über Bad Wörishofen** zu allen Jahreszeiten vorgesehen.

Und natürlich haben Sie auch genügend Zeit zum Lesen, Schwimmen, Saunieren, Bumeln im verführerischen Shopping-Paradies Bad Wörishofen und seiner „Rue de Galopp“ und - um zu sich selbst zu kommen.

### **Unser Wohlfühl-Fasten-Spezial-Service für Sie:**

Schauen Sie sich, unter Anleitung von Gitta, einen Blutstropfen von Ihnen im **Dunkelfeld-Mikroskop** an und lassen Sie ihn sich erklären. So können Sie Ihren Fastenerfolg zwischen Beginn und Ende der Wohlfühl-Fastenferien „kontrollieren“ und mit Gitta und Jürgen besprechen

Dies gilt auch für das Messen Ihres **Gewichts-** sowie Ihres Wasser-, Fett-Anteils.

Entspannen Sie jederzeit auch mit der Original **„CHI-Machine“** und schütteln Sie sich frei

Sie erhalten am Ende der Wohlfühl-Fastenferien eine **Fastenurkunde**

### **Ihr „Wohlfühl-Fasten-Fahrplan“ für zuhause und im Hotel:**

Essen Sie möglichst schon eine Woche vor Reisebeginn nur **frische Rohkost**

Am Anreisetag erhalten Sie abends nur Rohkost oder Gemüse gedünstet als Entlastung.



Es folgen der 1. Fastentag mit Glaubersalztrinken und weitere 5 Fastentage, an denen Sie nur trinken: z.B. natriumarmes Mineralwasser so viel Sie möchten (auf Wunsch „belebt“ nach Grander), täglich 4 mal frisch zubereitete Spezial-Kräuter- bzw. Früchte-Tees, je 1 x Gemüsebrühe sowie 300 ml frischen Obst- und Gemüsesaft.



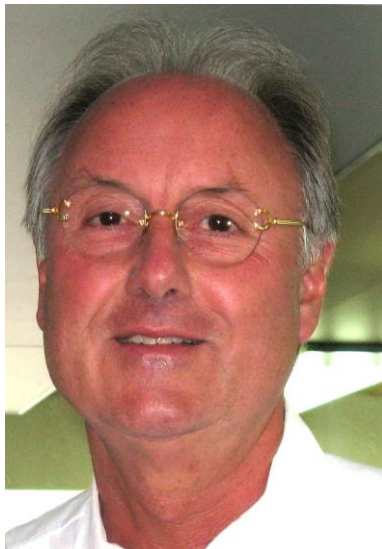
Den Abschluss bilden 2 Auftage mit Rohkost. Am Abschiedsabend werden Salatteller, Pellkartoffeln mit Quark sowie Vollkorn-Brot, Butter und verschiedene Käsesorten serviert. Und am Abreisetag bieten wir Ihnen ein komplettes Vollwertfrühstück mit Obst, Frischkorn-Müsli, Vollkornbrötchen und Vollkornbrot, zuckerfreier Marmelade und Käse vom Frühstücksbuffet und Kräutertee an (wer möchte kann natürlich auch weiterfasten).



Auf Wunsch erhalten Sie auch ein fakultatives Lunchpaket. Danach sollten Sie möglichst weiter vollwertig essen.

### Wer sollte nicht mit uns fasten?

Wer ständig starke Medikamente einnimmt, gerade eine Operation hinter sich hat oder keine 10 km, mit kleinen Pausen, wandern kann. Fasten empfiehlt sich dann unter ärztlicher Aufsicht in einer Klinik.



### Ihr erfahrener Fastenleiter

Jürgen Grieshaber leitet Wohlfühl-Fastenferien seit 37 Jahren und fastet regelmäßig innerhalb seiner Gruppen selbst mit. Seine längste Fastenperiode betrug sechs Wochen (nach dem österreichischen Heilpraktiker Breuß), während er voll weiterarbeitete. Sie können sich ihm unbedenklich anvertrauen, wie auch hunderte Fastenteilnehmer vor Ihnen.

### Fasten beugt vor und spart Geld

Schon vor Jahren schrieb uns eine begeisterte Teilnehmerin: „Wie schön, jetzt passt mir meine ganze schicke Garderobe wieder und das hat mir unterm Strich viel Geld gespart, denn ich brauche mir nichts

Neues zu kaufen. Auch von daher sind Wohlfühl-Fastenferien mit Gitta und Jürgen wirklich preiswert, d.h. ihren Preis wert!!!“

### Ihr familiäres \*\*\*\*Kneipp-Kurhotel Bayernwinkel

Das Hotel liegt ruhig am Rande des Kneipp-Kurortes Bad Wörishofen, dem berühmtesten Kurort Deutschlands. In wenigen Gehminuten sind Sie übrigens in der attraktiven Fußgängerzone des hübschen Städtchens, auch „Rue de Galopp“ genannt, mit ihren eleganten Geschäften, dem Kurhaus, Kurtheater und Dorfbach (Wörth-Bach).

Wir haben für die Gruppe Fasten-Vollpension vorgesehen. Zusätzlich sind im Reisepreis stilles Mineralwasser enthalten, soviel Sie möchten.

Der Bayernwinkel ist ein Nichtraucher-Hotel und serviert normalerweise lecker zubereitete vegetarische Vollwertkost aus frischen Zutaten. Allerdings wird täglich mit einem wahlweise servierten Fischgericht das „Zugeständnis“ an die Nicht-Vegetarier gemacht.



Alle Zimmer sind gemütlich eingerichtet, verfügen über DU/WC und teilweise Balkon. Der Preis richtet sich danach, in welchem Hausteil Sie wohnen.

**Sie haben die Wahl zwischen: „Haus Thermale“** (hier befindet sich das Hallenbad, die Sauna, der Bereich für Kneipp- und Ayurveda- bzw. Schön-

heits-Anwendungen und der lichte Seminarraum).



„Haus Refugium“ (hier befinden sich die Rezeption, die Speisesäle und Aufenthaltsräume sowie der Praxisraum der Kurärztin).

Beide Häuser sind unterirdisch durch einen beheizten Gang miteinander verbunden und in den Häusern sind alle Räume und der Verbindungsgang bequem durch Lift erreichbar.



### Thermenbesuch

Genießen Sie während 4 Std. die vielfältigen Möglichkeiten und auch das Schwimmen im Freien, im geheizten Thermal-

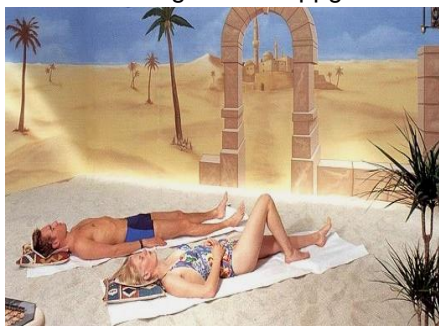


wasser und die riesige Saunalandschaft.



**Busausflug** „Auf den Spuren von Pfarrer Kneipp“ in die nähere Umgebung und ein **Besuch des Kneipp-Museums** sind vorgesehen

**Fakultative Anwendungen:** Wenn Sie schon einmal in Bad Wörishofen sind, können Sie sich mit verschiedenen Anwendungen verwöhnen lassen, z.B. Ganzkörper-Vollmassage (ca. 40 Minuten), Heusack, Ganzwaschung und Kneippgüsse.

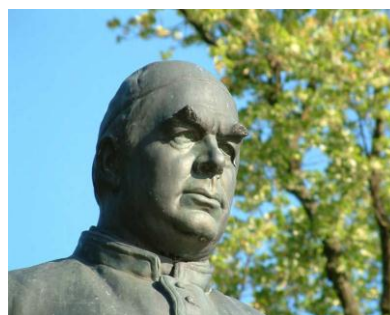


**Schwimmbad und Sauna** können Sie kostenlos nutzen. Das „Lichtbad“ im Hotel ist ebenfalls im Preis enthalten.

**Abends** treffen wir uns zum gemütlichen Plausch, zu Brett-, Karten- oder Würfelspielen und auch mal zu einem attraktiven Videofilm.

Gerne können Sie sich auch **fakultative Karten** für den gemeinsamen Besuch eines Konzertes oder einer **Aufführung im wunderschönen Kurtheater** besorgen.

Am **Abschlussabend** bieten wir Ihnen einen heiterbesinnlichen Ausklang mit lustigen Spielen und Sketchen. Und gerne können Sie sich mit eigenen Beiträgen selbst einbringen.



**Der Reisepreis beträgt pro Person in Euro, bei Unterbringung im:**

#### **Haus Refugium**

im DZ 1.015  
im EZ 1.040  
im EZ superior 1.140

#### **Haus Thermale**

im DZ 1.070  
im DZ superior 1.115  
im EZ 1.095  
im EZ superior 1.140

#### **Im Preis enthalten:**

9 Übernachtungen mit Fasten-Vollpension, unser Fasten-, Auftank- und Wohlfühl-Tage-Programm wie zuvor beschrieben (außer fakultativ), Reisepreis-Sicherungsschein sowie liebevolle Fastenbegleitung durch Gitta und Jürgen.

#### **Zusätzlich mit Ihrer Getränkerechnung zu entrichten:**

Die Kurtaxe von ca. € 3 pro Tag und Person sowie evtl. Anwendungen und alles „fakultative“.

*Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung über uns für ca. 3 % bzw. ca. € 35 je Reisetilnehmer.*